

Poniedziałek 13.05.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Paszтет 50g Rolada z kurczakiem 40g Ogórek kiszony 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twarożek z pietruszką 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Bukiet warzyw 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twarożek z pietruszką 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Ogórek kiszony 50g Bukiet warzyw 50g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twarożek z pietruszką 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Bukiet warzyw 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. Pietrusz. 400g [1,7,9] Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 260/120g [1] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. Pietrusz. 400g [1,7,9] Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 260/120g [1] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. Pietrusz. 400g [1,7,9] Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 260/120g [1] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml
Kolacja	Sałátka ryżowa z warzywami 100g Szynka żywiecka 40g Pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka żywiecka 60g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka żywiecka 60g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Szynka żywiecka 60g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2823.9 , B [g]: 130.16 , T [g]: 83.41 , W [g]: 410.68 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.57 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.57 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.76 Sól [g]: 6.97 , Sacharoza [g]: 16.9	E [kcal]: 2374.39 , B [g]: 116.92 , T [g]: 71.06 , W [g]: 333.51 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.57 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.83 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.46 Sól [g]: 6.94 , Sacharoza [g]: 11.02	E [kcal]: 2278.89 , B [g]: 112.97 , T [g]: 72.56 , W [g]: 312.11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.02 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.36 Sól [g]: 7.28 , Sacharoza [g]: 13.27	E [kcal]: 2349.59 , B [g]: 116.42 , T [g]: 68.51 , W [g]: 333.54 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.37 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.61 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.46 Sól [g]: 6.98 , Sacharoza [g]: 11.02

Wtorek 14.05.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9] Polędwica drobiowa 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9] Polędwica drobiowa 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9] Polędwica drobiowa 40g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9] Polędwica drobiowa 40g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Galaretką owocową 100g	Galaretką owocową 100g	Gruszka 1 szt	Galaretką owocową 100g
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Gołąbek w sosie pomidorowym 1szt Ziemniaki 200g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [1,9] Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [1,9] Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [1,9] Buraczki duszone 100g Kompot 200ml
	Paprykarz 60g [4] Ogonówka 40g Brokuł 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200ml	Pasta jajeczna z koperkiem 50g [3] Ogonówka 40g Brokuł 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200ml	Pasta jajeczna z koperkiem 50g [3] Ogonówka 40g Brokuł 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo raz. 100g [1], Herbata 200ml	Pasta jajeczna z białek z koperkiem 50g [3] Ogonówka 40g Brokuł 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kisiel 100g	Kisiel 100g	Kisiel b/c 100g	Kisiel 100g
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2164.52 , B [g]: 84.52 , T [g]: 70.16 , W [g]: 314.58 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.21 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.12 Sól [g]: 8.76 , Sacharoza [g]: 34.29	E [kcal]: 2348.42 , B [g]: 105.71 , T [g]: 67.7 , W [g]: 347.86 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.85 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.98 Sól [g]: 7.58 , Sacharoza [g]: 35.99	E [kcal]: 2205.92 , B [g]: 95.64 , T [g]: 59.39 , W [g]: 344.85 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 17.74 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 29.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.87 , Błonnik pokarmowy [g]: 44.07 Sól [g]: 7.97 , Sacharoza [g]: 21.62	E [kcal]: 2348.42 , B [g]: 105.71 , T [g]: 67.7 , W [g]: 347.86 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.85 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.98 Sól [g]: 7.58 , Sacharoza [g]: 35.99

Środa 15.05.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Ser żółty 40g[7] Filet złocisty 40g Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg chudy 40g[7] Filet złocisty 40g Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Ser żółty 40g[7] Filet złocisty 40g Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg chudy 40g[7] Filet złocisty 40g Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka
Obiad	Barszcz czerwony z botwinki 400g [7,9] Kotlet schabowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Kapusta zasmażana 100g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Barszcz czerwony z botwinki 400g [7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Barszcz czerwony z botwinki 400g [7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Barszcz czerwony z botwinki 400g [7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Banan 1 szt Kompot 200ml
Kolacja	Szynka piwna 60g Sałata lodowa 1 liść 35g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka piwna 60g Sałata lodowa 1 liść 35g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka piwna 60g Sałata lodowa 1 liść 35g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Szynka piwna 60g Sałata lodowa 1 liść 35g Jabłko piecz 1/2szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka nat 240g 1 szklanka [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2430.4 , B [g]: 103.36 , T [g]: 87.4 , W [g]: 316.68 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.33 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.78 Sól [g]: 9.14 , Sacharoza [g]: 16.74	E [kcal]: 2399.27 , B [g]: 107.78 , T [g]: 63.18 , W [g]: 362.83 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.4 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.2 Sól [g]: 8.27 , Sacharoza [g]: 21.25	E [kcal]: 2380.67 , B [g]: 105.68 , T [g]: 77.13 , W [g]: 340.37 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 43.4 Sól [g]: 9.31 , Sacharoza [g]: 22.05	E [kcal]: 2413.37 , B [g]: 100.22 , T [g]: 68.03 , W [g]: 371.43 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.52 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.4 Sól [g]: 8.25 , Sacharoza [g]: 45.15

Czwartek 16.05.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Paszтетowa 50g Polędwica Hani 40g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietanowy 50g [7] Polędwica Hani 40g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietanowy 50g [7] Polędwica Hani 40g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Serek śmietanowy 50g [7] Polędwica Hani 40g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Rogal 50g [1] Powidła śliwkowe 25g	Rogal 50g [1] Powidła śliwkowe 25g	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Rogal 50g [1] Powidła śliwkowe 25g
Obiad	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Pierogi leniwe 250g [1,3] Sos majerankowy 100g Marchew na ciepło 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Pierogi leniwe 250g [1,3] Sos majerankowy 100g Marchew na ciepło 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Pierogi leniwe 250g [1,3] Sos majerankowy 100g Surówka z marchewki 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Pierogi leniwe 250g [1,3] Sos majerankowy 100g Marchew na ciepło 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml
Kolacja	Pasta rybna z twarogiem 50g [4,7] Szynka gotowana 40g Brokuł 50g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 40g Pasta brokułowa z twarogiem 80g [7] Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 40g Pasta brokułowa z twarogiem 80g [7] Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 40g Pasta brokułowa z twarogiem 80g [7] Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2661.42 , B [g]: 116.85 , T [g]: 83.99 , W [g]: 377.37 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.96 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.67 Sól [g]: 10.51 , Sacharoza [g]: 30.97	E [kcal]: 2667.47 , B [g]: 111.85 , T [g]: 87.13 , W [g]: 377.17 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.91 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 44.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.59 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.1 Sól [g]: 10.75 , Sacharoza [g]: 28.04	E [kcal]: 2547.57 , B [g]: 111.02 , T [g]: 89.89 , W [g]: 345.71 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.55 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.85 Sól [g]: 11.36 , Sacharoza [g]: 17.22	E [kcal]: 2700.47 , B [g]: 112.55 , T [g]: 84.63 , W [g]: 390.67 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.51 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.1 Sól [g]: 10.52 , Sacharoza [g]: 28.04

Piątek 17.05.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Szprotki 50g [4] Szynka Pyzdry 40g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Papryka 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek ziołowy 50g [7] Szynka Pyzdry 40g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek ziołowy 50g [7] Szynka Pyzdry 40g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Papryka 50g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Serek ziołowy 50g [7] Szynka Pyzdry 40g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt
Obiad	Krupnik ryżowy z ziel. Pietruszką 400g [7,9] Ryba smażona/100g [4,9] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Kalafior 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z ziel. Pietruszką 400g [7,9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Kalafior 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z ziel. Pietruszką 400g [7,9] Ryba gotowana 100g [4,9] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Kalafior 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z ziel. Pietruszką 400g [7,9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Marchew gotowana 100g Kompot 200ml
Kolacja	Sałatka makaronowa z warzywami 100g [1,3] Szynka pwina 40g Gruszka 1/2szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka pwina 60g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Gruszka 1/2szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka pwina 60g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Gruszka 1/2szt Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka pwina 60g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Mandarynka 1szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Budyń śmietankowy z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń śmietankowy z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń śmietankowy b/c 100g [7]	Budyń śmietankowy z sokiem owocowym 100g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2591.55 , B [g]: 106.44 , T [g]: 79.51 , W [g]: 379.89 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.17 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.68 Sól [g]: 8.31 , Sacharoza [g]: 46.02	E [kcal]: 2296.69 , B [g]: 95.22 , T [g]: 76.15 , W [g]: 322.04 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.38 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.26 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.24 Sól [g]: 5.2 , Sacharoza [g]: 48.08	E [kcal]: 2441.05 , B [g]: 102.2 , T [g]: 77.09 , W [g]: 356.75 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.51 , Błonnik pokarmowy [g]: 46.9 Sól [g]: 7.08 , Sacharoza [g]: 29.49	E [kcal]: 2289.29 , B [g]: 95.24 , T [g]: 76.16 , W [g]: 320.24 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.39 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.23 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.14 Sól [g]: 5.2 , Sacharoza [g]: 51.18

Sobota 18.05.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Ser żółty 40g [7] Połędwica sopocka 40g Sałata zielona 1 liść 5 g Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo kurze got 1 szt [3] Połędwica sopocka 40g Sałata zielona 1 liść 5 g Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo kurze got 1 szt [3] Połędwica sopocka 40g Sałata zielona 1 liść 5 g Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Białko Jaja kurze got 2 szt [3] Połędwica sopocka 40g Sałata zielona 1 liść 5 g Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami [7,9] Bigos 250g Ziemniaki 200g Brokuł 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Brokuł 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Brokuł 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Brokuł 100g Kompot 200ml
Kolacja	Serdelek drobiowy 100g Ketchup 20g Kalafior 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serdelek drobiowy 100g Kalafior 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serdelek drobiowy 100g Kalafior 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serdelek drobiowy 100g Jabłko piecz 1/2szt Mix sałat 10g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kanapka z szynką drobiową 1 szt[1]	Kanapka z szynką drobiową 1 szt[1]	Kanapka z szynką drobiową 1 szt[1]	Kanapka z szynką drobiową 1 szt[1]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2679.44 , B [g]: 97.61 , T [g]: 107.08 , W [g]: 361.51 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 38.92 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 47.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.9 , Błonnik pokarmowy [g]: 46.5 Sól [g]: 11.87 , Sacharoza [g]: 33.96	E [kcal]: 2675.16 , B [g]: 117.31 , T [g]: 96.87 , W [g]: 355.33 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 35.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.19 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.02 Sól [g]: 10.2 , Sacharoza [g]: 23.77	E [kcal]: 2637.16 , B [g]: 115.71 , T [g]: 97.07 , W [g]: 350.13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 35.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.33 , Błonnik pokarmowy [g]: 47.22 Sól [g]: 10.28 , Sacharoza [g]: 24.57	E [kcal]: 2681.66 , B [g]: 115.75 , T [g]: 92.73 , W [g]: 367.79 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 33.1 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.77 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.22 Sól [g]: 10.27 , Sacharoza [g]: 32.47

Niedziela 19.05.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasta twarogowo-jajeczna 50g [3,7] Polędwica drobiowa 40g Bukiet warzyw 50g Sałata zielona 1 liść 5 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo-jajeczna 50g [3,7] Polędwica drobiowa 40g Bukiet warzyw 50g Sałata zielona 1 liść 5 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo-jajeczna 50g [3,7] Polędwica drobiowa 40g Bukiet warzyw 50g Sałata zielona 1 liść 5 g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Pasta twarogowo-jajeczna 50g [3,7] Polędwica drobiowa 40g Bukiet warzyw 50g Sałata zielona 1 liść 5 g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Maślanka nat 240g 1 szklanka [7]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]
Obiad	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleną 180g [1,7] Ziemniaki 200g Sur marchewki i chrzanu 100g Surówka meksykańska 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleną 180g [1,7] Ziemniaki 200g Groszek gotowany 100g Marchew z jabłkiem 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleną 180g [1,7] Ziemniaki 200g Sur marchewki i chrzanu 100g Surówka meksykańska 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleną 180g [1,7] Ziemniaki 200g Groszek gotowany 100g Marchew z jabłkiem 100g Kompot 200ml
Kolacja	Rolada z kurczakiem 60g Pomarańcza ¼ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200 ml	Rolada z kurczakiem 60g Pomarańcza ¼ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200 ml	Rolada z kurczakiem 60g Pomarańcza ¼ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt, raz. 100g [1], Herbata 200 ml	Rolada z kurczakiem 60g Mix sałat 10g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kisiel 100g	Kisiel 100g	Kisiel b/c 100g	Kisiel 100g
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2223.82 , B [g]: 102.67 , T [g]: 72.34 , W [g]: 307.89 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.33 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.25 Sól [g]: 8.97 , Sacharoza [g]: 34.77	E [kcal]: 2251.09 , B [g]: 106.98 , T [g]: 70.29 , W [g]: 316.5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.23 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.61 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.06 Sól [g]: 8.35 , Sacharoza [g]: 36.52	E [kcal]: 2176.82 , B [g]: 105.87 , T [g]: 72.24 , W [g]: 296.19 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.38 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.03 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.7 Sól [g]: 9.12 , Sacharoza [g]: 31.67	E [kcal]: 2291.09 , B [g]: 107.3 , T [g]: 70.61 , W [g]: 326.2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.68 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.66 Sól [g]: 8.35 , Sacharoza [g]: 38.32

LISTA ALERGENÓW – PODSTAWOWE INFORMACJE O ALERGENACH

Czym są alergeny pokarmowe?

Choć to temat na czasie, wiele osób nie do końca wie jednak, czym tak w zasadzie są te tajemnicze alergeny, gdzie i w jakich składnikach pokarmowych można je znaleźć, oraz na jakie dokładnie informacje w swoim codziennym menu należy zwracać z ich powodu baczną uwagę.

Alergen to „każdy antygen zewnątrzpochodny wywołujący reakcję alergiczną” w organizmie ludzkim lub zwierzęcym. Alergeny nie mają przy tym wspólnej, jednolitej budowy chemicznej i strukturalnej i mogą nimi być bardzo różnorodne czynniki. Alergeny można więc znaleźć w wodzie, powietrzu, pokarmie.

Alergeny pokarmowe dotyczą wyłącznie żywności, jaką spożywamy na co dzień lub sporadycznie, okazjonalnie. Wśród zwykle najczęściej uczulających alergenów pokarmowych zaliczane są ogólnie: białka jaja, krowiego mleka, zbóż (w tym zwłaszcza pszenicy), a ponadto są to także orzechy, ryby i owoce morza, seler, pomidory, wiele przypraw, czy E-dodatki stosowane w pokarmach przetworzonych.

Szczegółowy wykaz znajduje się w Załączniku nr 2 w Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji:

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. Orzechy: migdały, orzechy włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacje, makadamia i produkty pochodne
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne.

Lista została stworzona na bazie rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady UE nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. Obowiązuje tu zasada, że „aby uzyskać wysoki poziom ochrony zdrowia konsumentów i zagwarantować im prawo do informacji, należy zapewnić odpowiednie informowanie konsumentów na temat spożywanej przez nich żywności”.

Lista służy wyłącznie jako schemat zasad ogólnych. Dla uściślenia informacji należy każdorazowo sprawdzać dodatkowo etykiety kupowanej żywności/pokarmów, na których producenci żywności czy restauratorzy mają obowiązek podawać informacje o ich składzie, w tym m.in. o ewentualnej zawartości alergenów.

Podczas przyjęcia do naszego szpitala przeprowadzamy wywiad z pacjentem, zapoznajemy się z jego alergią na produkty żywnościowe.

Jest to dla nas istotne , aby wykluczyć z codziennych jadłospisów reakcje niepożądane u naszych pacjenta powodujące zagrożenie jego zdrowia a nawet życia.
W jadłospisach uwzględniono legendę alergenów wg w/w listy.